



Par **Suzanne Bernard**, Ph.D.
Thérapeute du deuil
et auteure

POUR MIEUX LA CONNAÎTRE
Détentrice d'une maîtrise en Service social, ainsi que d'un doctorat en sociologie sur le thème de la mort, elle a été formée à la thérapie du deuil par Jean Monbourquette. En plus de sa pratique, elle est formatrice et chargée de cours. Elle donne également des conférences et des ateliers sur le thème de la mort et du deuil. Parmi ses écrits parus aux Éditions Le Dauphin Blanc:

Et si la mort m'aidait à vivre?



Perdre sans se perdre



Information:
www.quebecweb.com/suzannebernard

L'art d'assumer ses PERTES

Vieillir peut être une très belle occasion d'ouverture, de guérison et de croissance. C'est aussi un temps de pertes. Que ce soient celles reliées à la mort: de ses amis, de son conjoint, parfois même de ses enfants et de ses petits-enfants; pertes de sa jeunesse, de son intégrité physique, de ses capacités intellectuelles, de son rôle social, de ses racines, de ses rêves, etc. Nul ne peut nier que l'âge amène inexorablement des pertes profondes et parfois même cumulatives. Alors, comment les vivre?

Si ce n'est pas chose facile que de guérir des deuils qui émergent quand on vieillit, ou de ceux qui se sont accumulés durant l'existence, il existe des clés pour y parvenir. Comme le dit si bien *Marie de Hennezel*: «Une vie accomplie est une vie apaisée.»

Il s'agit donc de mieux comprendre comment faire la traversée, c'est-à-dire de quelle façon s'investir dans le travail du deuil. Nous devons aussi comprendre les avantages de se libérer émotionnellement et de donner un sens aux blessures provoquées par les pertes de la vie. Car bien vieillir, c'est beaucoup plus que de s'occuper de son corps, d'avoir des loisirs ou de rester en lien avec ses proches. Bien vieillir, c'est une question psychologique et spirituelle. C'est de cela qu'il s'agit quand il est question d'assumer ses pertes. Et une chose est certaine: bien vivre ses pertes, ça s'apprend à tout âge.

Un deuil, ça se vit, ça se travaille, ça se termine

En 1915, Freud fut le premier à parler du «travail du deuil» dans un article intitulé: «Deuil et mélancolie». Il insistait pour dire que ce travail s'applique à tous les types de pertes, que ce soit la mort d'un être cher, la fin d'une relation amoureuse, la désagrégation d'une amitié particulière, la perte de ce qu'on a eu... ou été... ou espéré. Cependant, bien que ce travail demande incontestablement courage et persévérance, la bonne nouvelle c'est qu'il y a une fin au deuil.

Le deuil est donc un processus normal qui fait partie de la vie et c'est surtout une occasion de croissance. Le problème, nous disait *Jean Monbourquette*: «c'est que les gens

ne savent pas qu'ils ont un deuil à vivre et, s'ils en sont conscients, ils ne savent pas vraiment comment s'y prendre». Mais s'il y a une méthode à suivre, des étapes à traverser, quelles sont-elles? Pour bien faire le «deuil de notre jeunesse», nous pouvons nous appuyer sur les six étapes identifiées par ce pionnier du travail du deuil au Québec.

La première étape est celle **du choc et de la négation**, qui s'exprime ainsi: «Non, ce n'est pas vrai...» Elle correspond au moment où la personne apprend la nouvelle de la perte et anesthésie ses émotions. On a l'impression de «marcher au radar», la réalité semble floue, on croit vivre à part des autres.

L'expression des émotions, qui constitue la deuxième étape, peut se résumer par cette injonction: «J'ai mal, c'est vraiment difficile...» Voici l'étape la plus éprouvante et la plus exigeante du processus. Par contre, elle est déterminante pour le reste du parcours, car comme le disait si bien *Élisabeth Kübler-Ross*: «Les gens en deuil ont dans les tripes une jungle d'émotions qui doivent s'exprimer d'une façon ou d'une autre... Il faut que les gens aient l'occasion d'exprimer les vrais sentiments, car le deuil irrésolu est horriblement destructeur.»

L'étape des choses non finies suit celle de l'expression des émotions. Après avoir connu une libération importante par la catharsis des émotions, on peut maintenant «finir les choses» en lien avec la perte. Ces différentes actions permettent à la personne de prendre une distance vis-à-vis de ses émotions. Le temps est venu pour elle de s'interroger à propos du **sens de la**

Qu'ai-je appris sur moi, de la vie, des gens?
Quelles sont mes nouvelles ressources intérieures?
Quelles sont mes valeurs, mes priorités?

perte, ce qui constitue la quatrième étape du deuil. C'est en se posant certaines questions telles que: «Qu'ai-je appris sur moi, de la vie, des gens? Quelles sont mes nouvelles ressources intérieures? Quelles sont mes valeurs, mes priorités, etc.?» C'est ainsi qu'elle prendra conscience du versant positif de sa perte.

Vient ensuite l'étape du **pardon et du laisser partir**. Le pardon se vit à partir du cœur, alors que le laisser partir se situe dans l'imaginaire. Le pardon dépasse la colère, l'amertume ou la tristesse. Il s'agit de se pardonner à soi-même pour tout ce que l'on croit avoir été un manquement et de pardonner à l'autre. Il importe par ailleurs d'avoir liquidé le flot d'émotions qui risquent de refaire surface ainsi que les non-dits et les non-faits. Pardonner, ce n'est pas oublier: c'est se libérer de toutes les

entraves qui bloquent l'expression de la vie en soi.

Se réapproprier notre vie

Une fois toutes les émotions exprimées, après avoir terminé les choses avec la situation perdue ou la personne disparue; après avoir trouvé un sens à la perte et une fois l'étape du pardon franchie, nous voilà maintenant prêts à laisser partir.

Comme pour tout travail symbolique, deux des façons d'y arriver sont la méditation et la symbolisation.

L'héritage est défini par *Jean Monbourquette* dans son livre «Aimer, perdre et grandir», comme l'ultime étape du deuil. C'est en quelque sorte se réapproprier l'amour, les qualités et les forces qu'on a aimés chez l'autre ou de la situation perdue.

Oui, le deuil a une fin, aussi étonnant que cela puisse paraître, car on entend souvent le contraire... Certaines personnes refusent de laisser aller leur souffrance: «Je l'aime ma souffrance!» Et elles ne guérissent pas, car elles ont peur d'oublier ce qu'elles ont tant aimé et qu'elles ont perdu. Jamais nous n'oublierons, mais si on a le courage de traverser les étapes du deuil, c'est la paix qui habitera nos souvenirs à tout jamais.

Être en paix avec soi-même

On dit que l'on vieillit comme on a vécu, fidèle à ses qualités ou à ses travers. En effet, le vieillissement va être fortement influencé par le passé de chacun. Plusieurs recherches démontrent que les émotions combattues ou déniées depuis le jeune âge ressortent parfois brutalement à la dernière étape de la vie. Étonnamment, toutes les émotions qui n'ont pas pu se vivre: culpabilité, remords, désillusions, tristesses retenues, colères refoulées, manque d'amour, ressortent du placard où elles étaient confinées depuis l'enfance. Et parce que l'avancée en âge apporte inévitablement son cortège de vulnérabilité,

UN MESSAGE DE PAIX POUR LE MONDE
2012

RENCONTRE AVEC
SRI TATHÂTA

Tournée mondiale de Sri Tathâta grand yogi et Sage de l'Inde.
« Mon travail est de réveiller l'humanité, d'éveiller la vérité qui sommeille en elle, l'aider à atteindre son niveau le plus grand. » Sri Tathâta

MONTRÉAL 1-2 SEPTEMBRE 10H-17H30

ENSEIGNEMENT • BHAJANS (musiques et chants sacrés)
DARSHAN • PRIÈRE POUR LA PAIX UNIVERSELLE

INVITÉS : GIORGIA FUMANTI • DANIEL MEUROIS
JEAN TRUDEL (Cercle de Paix)

gesu CENTRE DE CREATIVITE 1200 DE BLEURY • MÉTRO PLACE-DES-ARTS

BILLETTS : WWW.DHARMACANADA.INFO • 450-413-0760
WWW.LEGESU.COM • 514-861-4036
WWW.ADMISSION.COM • 1 855 790 1245

INITIATIONS LE 3 SEPTEMBRE. Réservation à l'Association Dharma Canada

QUÉBEC 30 AOÛT 19H30

CONFÉRENCE • BHAJANS

AMPHITHÉÂTRE HYDRO-QUÉBEC
PAV. ALPHONSE-DESJARDINS
UNIVERSITÉ LAVAL
2325 RUE DE L'UNIVERSITÉ

RÉSERVATION : CAROLINE BROG
WWW.COEUROLINE.COM • 418-380-2909

ASSOCIATION DHARMA CANADA WWW.DHARMACANADA.INFO 450-413-0760

VIVRE, c'est...

Accepter de se détacher du passé

Avancer dans la vie en traînant dans sa besace tous les vestiges de son passé, c'est comme vouloir faire une course avec un escargot, et la perdre...



Traverser les étapes du deuil afin d'y mettre fin, quel que soit l'objet de la perte, c'est s'appartenir, c'est grandir. C'est vivre sa vie, apaisé.

toutes ces émotions qui surgissent de l'ombre doivent être prises au sérieux, car elles peuvent entraîner des problèmes de santé physique ou mentale prématurés. En effet, quand la fuite dans la démence, l'agressivité, la victimisation et le suicide apparaissent chez les aînés, elles sont souvent l'expression de refoulements datant de plusieurs années. *L'Art du bien vieillir* sera donc de savoir « négocier l'atterrissage en pente douce » (Gérard Bonneville) dans les meilleures conditions possibles. Pour cela, il s'agit de se mettre en paix avec son passé.

Se libérer des 3 R

Marie de Hennezel dit que nous sommes encombrés par trois "R". **Regrets** : j'aurais aimé. **Remords** : je m'en veux. **Rancunes** : je t'en veux. Les trois « R » sont des poisons, des valises qui pèsent de plus en plus lourdement en vieillissant. Il faut s'en débarasser et guérir avant de mourir. Il importe d'abord de les identifier afin de les voir en face de soi, plutôt que de les porter et d'être écrasé sous leur poids.

Il existe un petit exercice qui consiste à séparer une feuille en trois colonnes en y inscrivant : Regrets, Remords, Rancunes. En s'intériorisant, on laisse remonter à sa mémoire tout ce que peuvent contenir les

valises de chacun de ces thèmes, tout en réfléchissant à la possibilité de les vider et de faire la paix : « Une vie pleinement vécue jusqu'à son terme, travaillée, mûrie, ciselée par les pertes et les lâcher-prises, traversée du souffle de la vie intérieure, est comparable à une œuvre d'art. » (Marie de Hennezel et Bertrand Vergely).

Assumer ses pertes pour soi-même et pour les autres

De nos jours, il est tout à fait normal, voire compréhensible, de ne pas savoir comment traverser une perte, qu'il s'agisse de sa jeunesse envolée, d'une séparation, du décès d'un être cher, de ses capacités physiques amoindries, etc. La plupart des personnes sont aussi démunies face aux pertes que l'étaient autrefois nos parents et grands-parents par rapport à la sexualité. Dans les années 1950 au Québec, il n'y avait aucune éducation à la sexualité, tout comme aujourd'hui il n'y en a pas pour le deuil. Mais pourquoi donc en 2012, dans une société si avancée sur le plan technologique, sommes-nous si désarmés face à la réalité du deuil, et ce, à tout âge de la vie ?

Bien que plusieurs raisons puissent expliquer cet état de fait, nous en retenons deux

qui se démarquent particulièrement. La première est le souci de la performance et du gain. C'est à croire que les commandements de Dieu, au nombre de dix, ont été remplacés par ceux de l'homme et ramenés à deux : « Performe et on t'honorera » et « Possède et on te considérera » ! Ainsi, quand survient une perte, ces deux injonctions empêchent les gens d'avoir accès à leur monde intérieur et donc de surmonter les épreuves de la vie.

Le tabou de la souffrance est la seconde raison qui donne la clé de cette situation. Dans un monde qui promet un bonheur immédiat et « prêt-à-porter », la souffrance reliée à la condition humaine n'a plus sa raison d'être. Aussi faut-il s'évader de ses malheurs, de ses tensions, de ses douleurs et souvent, tous les moyens sont bons pour y arriver : distractions de toutes sortes, abus d'alcool et de substances, dépendance aux médicaments. On refuse de vieillir, on occulte la mort et la souffrance, car ces incontournables réalités sont insupportables pour nous.

Choisir de vivre la traversée

Mais une bonne nouvelle subsiste : il est possible de mettre fin à la souffrance causée par la perte, peu importe sa forme. En effet, si l'on a appris que le deuil est un passage et qu'on choisit de le traverser en s'engageant à en vivre chacune des étapes, la paix du cœur nous est assurée. L'éducation au deuil nous apprend qu'il est possible de « perdre sans se perdre » et mieux encore, que c'est une chance ultime de croissance intérieure et de transformation : « Ce que la chenille appelle la fin du monde, le Maître l'appelle un papillon ». (Richard Back)

Et c'est seulement en prenant le temps d'entrer dans sa souffrance au lieu de la refuser ou de l'anesthésier, en s'aménageant des moments de silence et en faisant preuve de patience et de persévérance, qu'on y arrivera. Traverser les étapes du deuil afin d'y mettre fin, quel que soit l'objet de la perte, c'est s'appartenir, c'est grandir. C'est vivre sa vie, apaisé. Mais c'est aussi le cadeau que les personnes qui vieillissent peuvent faire à leurs enfants et petits-enfants, à savoir celui de ne pas devenir un poids psychologique pour eux. Devenir aussi des modèles d'inspiration pour ceux qui les regardent vieillir. 🦋